よのなか科 仕事編10 エネルギーカーブを描いてみる

―人生前半の失敗・挫折・病気がキミの財産に変わる理由―

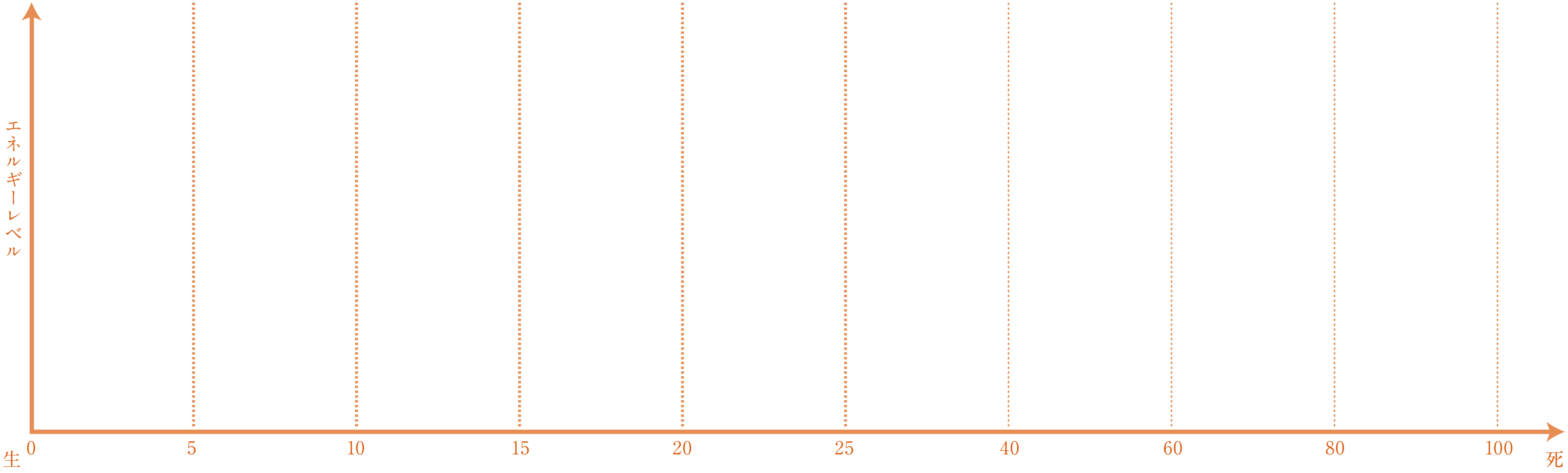
worksheet

1 あなたのこれまでの人生ふりかえってみましょう。あなたの人生に大きく影響を与えた経験を、「山」と「谷」に振り分けて書き出してください。

	幼児時代	小学校時代	中学校時代	高校時代
山 誇らしかったこと 嬉しかったこと など				
谷 悔しかったこと 困ったこと など				

2 人生のエネルギーカーブを描いて、あなたの人生を可視化してみましょう。ヨコ軸にライフサイクル（経験、出来事）、タテ軸にエネルギーレベル（知力・体力・精神力の総合力、モチベーション）を描きます。

〈エネルギーカーブの図〉



3 あなたの人生の「山」と「谷」、特に「谷」にあたるマイナスモードの経験は、あなたの今後の人生にどのような影響を与えるでしょうか。180文字以上200文字以内で書いてみましょう。

100
180
200

ヒント 過去の「失敗」「挫折」が、あなたの未来の資産になる